

健康 ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識 検索



令和5年
9月のテーマは…

高齢者と自動車運転 ～あなたの運転は大丈夫？～

講師 リハビリテーション技術科
伊藤誉晃（作業療法士）

高齢運転者の特徴

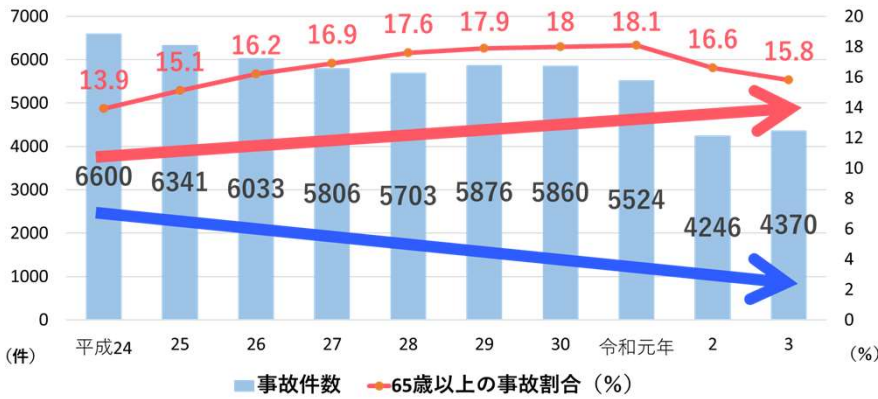
改正道路交通法が令和4年5月13日より施行され、高齢者講習制度が変更となりました。改正の中でも運転技能検査が義務化され、普段の運転について問われるようになりました。

自動車運転は脳と手足が一体となって機能する必要があります。例えば目から情報が入り「人が飛び出してきた」と認知すれば、脳は「危ない」と判断します。そして、足は脳からの指令を受け「ブレーキを踏む」という操作をします。加齢や病気によって、どれかの機能が低下すると事故を引き起こす可能性が高くなります。

高齢運転者の危険な事例は、①迷惑運転、②逆走、③ブレーキとアクセルの踏み間違い、④反応の遅れなどがあります。



高齢運転者の交通事故発生状況

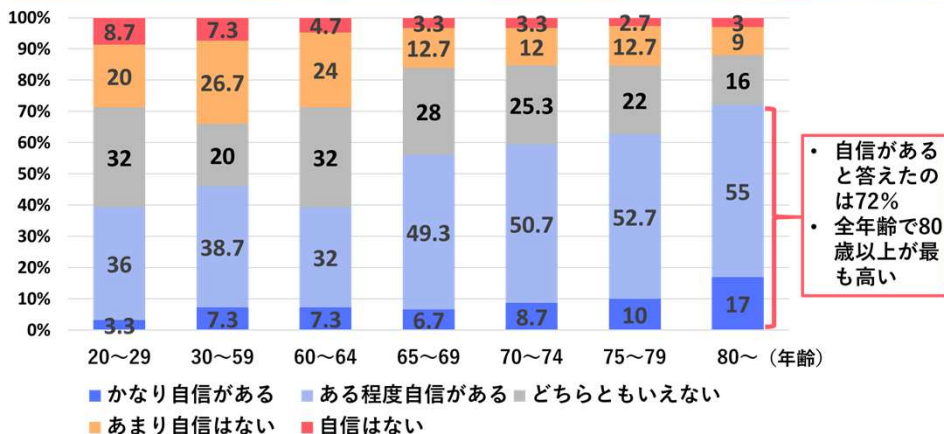


交通事故発生件数に関しては、自動車の安全性能の発達等に伴って減少傾向にありますが、65歳以上の高齢運転者の事故発生割合は逆に増加してきています。

高齢運転者の交通（死亡）事故発生時の人的要因は安全不確認、操作不適（ハンドル操作の誤り、ペダルの踏み間違い）が半数以上を占めています。そんな割合のなか、高齢者の自動車運転に関する自信を調査すると高齢になるほど運転に自信があると回答した人の割合が増える傾向にあります。



高齢者の自動車運転に関する自信



運転経歴に伴った自信の表れかと思われませんが、判断の遅れや咄嗟の動きは年々停滞していくものです。自信の持ちすぎには注意が必要かもしれません。

運転に必要な認知機能

運転に必要な認知機能には、①視空間認知機能、②注意機能、③記憶力、④判断力があります。この中のどの機能が低下しても運転に影響が出る可能性があります。

視空間認知機能

目から入った情報を把握する能力。自分の位置や身の回りにあるものとの距離感、方角などを的確に判断する際に必要とされます。



車間距離が一定に保てない



合流が苦手または怖くなる



車庫入れが難しい

注意機能

注意機能が低下すると、必要な情報の見落としが増えたり、デュアルタスク（2つのことを同時に行うこと）が苦手になります。

持続性注意

• いわゆる、集中力

選択性注意

• 多様な情報の中から重要な情報のみを選択し、それに注意をむける機能

転換性注意

• ある認知活動をいったん中断し、別の対象にむける機能

分配性注意

• 同時に複数の刺激に注意を向ける機能

記憶力

交通状況や操作を思い出す能力。特に運転に大きく影響を及ぼすものは「短期記憶力」で、アルツハイマー型認知症では初期から衰える能力です。

車の鍵を探すことが増えた

よく通る道なのに
行き先を間違える

こんな変化はありませんか？

停めた車の位置が思い出せない

出かける日時や目的地を
忘れてしまう

判断力

思わぬ出来事に対処する能力です。判断力の衰えを感じたら運転の際は常に危険を予測することが大切です。



自宅でのトレーニング

人間の脳はそもそも効果的に働こうとする性質があり、慣れた行動には脳のごく一部しか使われなくなります。逆に、慣れないことをして戸惑うと、これまで使われなかった脳のさまざまな部分が活発に使われ、脳全体が刺激されます。上手くできないこと、慣れないことをした時の混乱が、脳の刺激につながるので、できないくらいの方が良い刺激につながります。

おうちでトレーニング

いつもとは違う道を散歩する

ながらウォーキングをしながら散歩をしてみましょう。

例：しりとり、計算をしながらウォーキング



孫に教えながら一緒に料理をする

どうやって教えるのか、何を教えるのかなど計画を立て実行することで脳の活性化が図れます。

一昨日の日記をつける

昨日のことからでもいいですが、2日遅れの日記に挑戦してみましょう。

コグニサイズに挑戦してみる

コグニサイズとは運動と計算、しりとりなどの問題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。



まとめ

自分では安全運転に気をつけているつもりでも、うっかりミスが増えていきます。「自分は大丈夫」と思っている、加齢によって認知機能は徐々に低下していくものです。交通事故を起こさないためにも、自身の衰えに目をつむるのではなく、自覚し運転速度を遅くする・免許の自己返納を考えるなど、自身の運転に目を向けてみましょう。